姿勢がよくなる！若がえる！

理学療法士・医学博士
OMPT・FMT・OPTH.O.I
竹井仁

ずっと自分の足で歩ける！筋膜リリース

健康長寿編

筋膜博士が教える決定版

自由国民社

CamScannerでスキャン

はじめに

「いくつになっても、自分の足で歩きたい」

そんなに長距離でなくても、ちょっとした場所まで自分で行けると、人とのふれ合いも保たれ、社会というコミュニティの中に自分を参加させることができます。生きがいも持てます。社会参加は大切なことで、自分が孤独にならずにすみます。

そうなるために、何が必要なのか。

自分の足で歩くだけでなく、社会参加もするために何をすればいいのか？

その答えをこの本で示していきます。

ちょっとしたきっかけになるだけでもいいですし、自分の気持ちに変化が起きることが、何よりも大切になります。

実際、若いときから健やかに成長し、年をとるにつれて穏やかに熟成するために、からだについて考える必要があります。

心身のストレスを生じさせないためには、筋膜と筋肉を大きく動かしておくことや、筋膜の代謝が促通されることが大切です。

運動不足のため筋膜が十分伸びないと、筋肉も硬くなります。

CamScannerでスキャン

そのまま成長すると、筋力が少しずつ落ちてくる30代後半から、姿勢が悪くなり、慢性的な肩こりや腰痛を抱えることになります。

加齢とともに、からだが硬くなり、こちんまりした動きしかできなくなると、筋膜が新たに生まれ変わることができなくなり、古いコラーゲン線維が居座ることになります。

ゆっくりでも、からだを大きく動かすことができていれば、筋膜の代謝も良くなります。新たなコラーゲン線維も増えてきます。

筋膜がスムーズに動けるなら、筋肉も関節もスムーズに動けることになります。

この本では、正しい姿勢や動きの身につけ方を筋膜という大切な組織から考え、そして筋膜と筋肉をどのように動かしていけばよいか、いくつになっても、自分の足で颯爽と歩くために何をすればいいかを説明していきます。

この本が、皆様を健康に熟成させるきっかけとなることを祈っています。

竹井　仁

OMPT・FMT・GPTH・OI.

CamScannerでスキャン

もくじ

はじめに …… 2

Chapter 1　からだの不調とは？

1　不良姿勢の影響 …… 12
2　不良姿勢は普段のクセからも …… 15

Chapter 2　食事

1　ビタミンB1、ビタミンE、ビタミンC …… 28
2　バランスのとれた食事 …… 29
3　コラーゲンとエラスチン …… 29
4　カルシウム：マグネシウム＝2：1 …… 32
5　むくみ改善の食事 …… 35

Chapter 3　姿勢チェック

1　座った姿勢のチェック …… 39
　①正しい姿勢 …… 39
　②椅子座位の不良姿勢とは？ …… 40
2　壁立ち姿勢のチェック …… 42
　①矢状面（横から見る面）の正しい姿勢 …… 42

CamScannerでスキャン

②矢状面の不良姿勢 43
③前額面（前後から見る面）の正しい姿勢 49
④前額面の不良姿勢 50
⑤左右の骨盤の前傾・後傾の左右差による不良姿勢 53

Chapter4 筋膜リリースとは？

1 筋膜とは？ 56
2 浅筋膜、深筋膜、筋外膜 58
3 筋膜のつながりとは？ 61
4 「筋膜リリース」とは？ 63
5 筋膜リリース時の注意点 65
6 筋膜リリースをやってはいけない場合 66
7 ストレッチング（伸張運動）との違い 68

Chapter5 全身の姿勢を広い範囲で修正する筋膜リリース

1 ウォーミングアップ筋膜リリース
❶あお向け全身筋膜リリース 72
❷座った姿勢での全身筋膜リリース 73
❸立った姿勢での全身筋膜リリース 74
2 全身の筋膜リリース
❶筒状に伸ばすL字筋膜リリース 76

CamScannerでスキャン

❷シェー筋膜リリース……78
❸見返り筋膜リリース……80
❹外開き内閉じ筋膜リリース……82
❺外回し内回し筋膜リリース……84
❻なんちゃってバレリーナ筋膜リリース……85

Chapter6 正しい姿勢を身につける筋膜リリース

1 椅子座位の不良姿勢を修正する筋膜リリース
❶筒状に伸ばすL字筋膜リリース……76
❷肩甲骨抱きかかえ筋膜リリース……88
❸平泳ぎ肘引き肩回し筋膜リリース……90
❹肩甲骨回転＋横倒し(シェー)筋膜リリース……92
❺ストレートネック治し筋膜リリース……94

2 ねこ背を修正する筋膜リリース
❶外回し内回し筋膜リリース……84
❷なんちゃってバレリーナ筋膜リリース……85
❸バンザイ筋膜リリース……95
❹肘つけ四つ這いお尻引き筋膜リリース……96
❺広背筋リリース
1 座って行う……97

CamScannerでスキャン

[2]立って行う …… 98
❻マトリックス筋膜リリース …… 100
3 骨盤前傾：後弯前弯型を修正する筋膜リリース
❶筒状に伸ばすL字筋膜リリース …… 76
❷腰伸ばし筋膜リリース …… 101
❸腰から股関節の筋膜リリース …… 103
❹腰から股関節の膝曲げ筋膜リリース …… 104
4 骨盤後傾：後弯平坦型を修正する筋膜リリース
❶筒状に伸ばすL字筋膜リリース …… 76
❷もも裏筋膜リリース（椅子で） …… 105
❸もも裏筋膜リリース（ソファやベッドで） …… 106
❹もも裏＋ふくらはぎ筋膜リリース …… 107
5 骨盤の高さの左右差を修正する筋膜リリース
❶シェー筋膜リリース …… 78
❷外開き内閉じ筋膜リリース …… 82
❸横伸ばし筋膜リリース（座って） …… 108
❹横伸ばし筋膜リリース（床で） …… 109
❺横伸ばし筋膜リリース（壁で） …… 110
6 骨盤の前傾・後傾の左右差を修正する筋膜リリース
❶見返り筋膜リリース …… 80

CamScannerでスキャン

❷四つ這い筋膜リリース 111

Chapter7 自分の足で颯爽と歩くための準備

1 歩く前と歩いた後の筋膜リリース 114
❶筒状に伸ばすL字筋膜リリース 76
❷シェー筋膜リリース 78
❸見返り筋膜リリース 80
❹なんちゃってバレリーナ筋膜リリース 85

2 歩くために必要な筋膜螺旋エクササイズ 116

3 歩くために必要な部分的な筋膜リリース 120
❶腰伸ばし筋膜リリース 101
❷腰から股関節の筋膜リリース 103
❸横伸ばし筋膜リリース(座って) 108
❹ハムストリングス(もも裏)の筋膜リリース
・椅子に座って行う 105
・ソファやベッドで行う 106

4 歩くために必要な筋トレエクササイズ 122
❶お腹の腹筋トレエクササイズ
1 引き込み法(drawing-in) 122
2 骨盤の後傾エクササイズ 123

CamScannerでスキャン

3 腹横筋＋腹直筋エクササイズ 123
4 ゆりかごエクササイズ 124
5 腹斜筋エクササイズ 125
❷腰から股関節につく腸腰筋エクササイズ 126
❸お尻の後ろの大殿筋
1 うつ伏せでの枕ありエクササイズ 127
2 うつ伏せでの枕なしエクササイズ 127
3 両足ブリッジングエクササイズ 128
4 片足ブリッジングエクササイズ 129
❹お尻の横の中殿筋
1 タオル敷き足上げエクササイズ 130
2 タオルなし足上げエクササイズ 131
3 サイドブリッジからの足上げエクササイズ 132
4 片足立ちエクササイズ 133
❺もも前の大腿四頭筋
1 椅子に座って膝伸ばしエクササイズ 134
2 両足スクワット 135
3 片足スクワット 135
❻ふくらはぎの下腿三頭筋
1 段差両足踵上げ 136

CamScannerでスキャン

2 段差片足踵上げ 137

Chapter8 いくつになっても、自分の足で歩こう

1 大股歩行 143
❶前傾の立ち方直しエクササイズ 143
❷見返り進化ウォーキング 144
❸大股歩行 145

2 もも上げ歩行 146
❶後傾の立ち方直しエクササイズ 147
❷もも上げ進化ウォーキング 147
❸もも上げ歩行 148
❹階段上り歩行 149

Chapter9 寝ている姿勢もきれいに

①あお向け(背臥位) 150
②横向き(側臥位) 152
③正しい高さの枕 153

おわりに 155

157

CamScannerでスキャン

Chapter 1

からだの不調とは？

CamScannerでスキャン

1 ― 不良姿勢の影響

不良姿勢は、からだの発達の過程と、普段の日常生活のちょっとしたクセなどで生じます。

からだの発達の過程（左表）は、人の一生です。だんだんと大人になるに従い、問題は複雑になってきます。

小さいときのクセが、無意識での自分のからだの動きやすさへと変わっていくのです。青年後期（15～18歳）になると、運動能力は安定してきます。しかし、非対称の誤った運動パターンが強化されることは避けなければいけません。

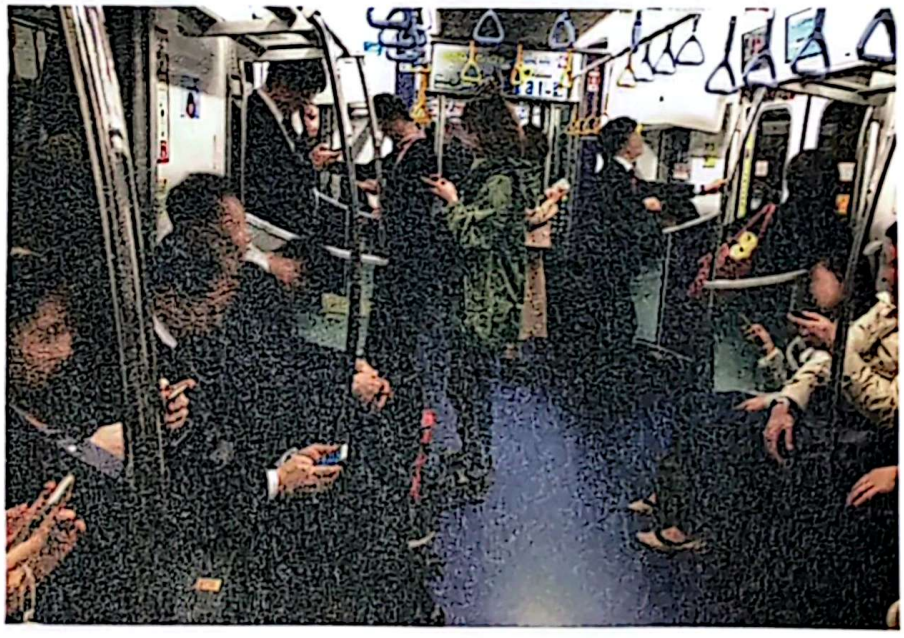
野球、サッカー、テニス、ゴルフ、スノーボードなど、左右非対称なスポーツをするにしても、小さいときから水泳や体操のような全身運動を同時に続けてきたほうが、よほど良いからだをつくれます。青年後期までは、いろんなスポーツをすることをお勧めしますが、偏らないことが大切になります。

30歳代後半になると、少しずつ全身の筋力が低下してきます。一般の会社では、デスクワークが増えていく年代とも重なります。

日本人は、電車に乗れば携帯電話を悪い姿勢のまま長く使ったり（左写真）、疲れた悪い姿勢のまま1日中パソコンとにらめっこしたりします。そして、このような不良姿勢でも、同じ姿勢で長く作業を続けることが美徳だと思っているのです。疲れたら保険

CamScannerでスキャン

乳児期 （1 歳未満）	生後しばらくは、運動発達は、頭部から尾部へ、四肢の近位から遠位へ、の順で起こる。 運動はあまり制御されず、容易に疲労する。 8 ヶ月：ものにつかまって立ち上がる。 11 ヶ月：つかまり歩き。 12 ヶ月：処女歩行。
幼児期 （1 ～ 5 歳）	運動課題の熟達には、触覚や運動覚が利用される。運動の促通や抑制は不十分であり、運動が過剰で、疲労しやすい。走行や跳躍、キャッチボールのような複合した身体運動も可能になる。 2 歳：転倒しないで走る。 3 歳：片足立ちができる。
学童期 （6 ～ 12 歳）	運動の制御や調整のような協調性や技能は、急速に向上する。身体的状況や運動経験の豊富さ、情緒的安定から、10 ～ 12 歳が運動学習にとって最適な時期とされている。 6 歳：成人型歩行になる。
青年前期 （12 ～ 14 歳）	二次性徴が現れ、身体像（body image）の変化が運動素因にも影響する。この時期の発達過程は、それ以前に獲得したパフォーマンス・レベル、また訓練の強度や期間に影響される。運動発達には、個人差が大きくなる。 カルシウムの摂取が多いほど、将来の骨粗鬆症を予防する。
青年後期 （15 ～ 18 歳）	運動能力は安定し、パフォーマンスは訓練の強度、期間や質、社会心理的要因に依存する。
30 歳代後半	筋力低下が始まる。 年齢問わず、カルシウム：マグネシウム＝2：1 の割合で接種することが大切。カルシウムは、筋の収縮エネルギーとなり、骨を強くする。マグネシウムはカルシウムを体内に回す役割を担い、また神経の伝導速度も調整することから朝方の足のつりなどを防ぐ。
高齢者	Typr II 筋線維（速筋・白筋：速く強く動かす筋肉）が衰えてくる。 年齢問わず、ベッドレスト（安静）が延長し、Type I 筋線維（遅筋・赤筋：持久力に優れた筋肉）が衰える。



CamScannerでスキャン

診療で安く病院にかかればいいと思っています。これでは、姿勢はますます悪くなります。

欧米では、一般の会社の従業員は、足を組んだり、背もたれに腕を乗せたり、からだをひねったりと、日本人から見たらふざけた就業姿勢に見える体勢でいることが多いです。でも実際には、同じ姿勢を長くとらず、血流をリセットし、筋膜や筋肉が固まらないようにしており、良いことなのです。日本人も「民族性」を変えていかないと、さまざまな不調が増えてしまいます。

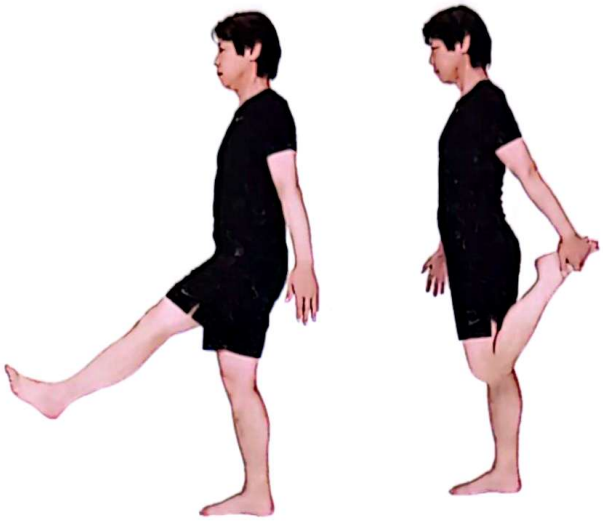
さらに、年をとるに従い、高齢者になるに従い、人はからだを大きく動かさなくなります。

高齢者になっても、座っていたり、立っていたり、歩く動作は保たれています。でも、転びそうになったときに、とっさに足を出して踏ん張ったり、手を出して転倒を防ぐということが難しくなります。加えて、インフルエンザや肺炎で1〜2週間も寝込んだとなると、筋肉全体が衰えて寝たきりにすらなってしまいます。

このような生活不活発病（瞬発力に加え、持久力も衰えて、寝たきりへと進行する）にならないように、身内の人が高齢者の活動時間や活動範囲をチェックしてあげることも大切です。

では、どうすればいいのか？

CamScannerでスキャン



それは、年をとっても、からだを大きく動かす習慣を身につけることが、筋膜を活性化させることにもつながります。そうすることで、筋肉もその大きな活動に参加する量が維持されていきます。ゆっくりでもいいので、大きくからだを動かすことが大切なのです。筋肉を最大限まで縮めて、そして最大限まで伸ばす。例えば、腕を曲げる上腕二頭筋を最大に短縮させ、最大に伸張する（右写真2点）。膝を伸ばす大腿直筋を最大に短縮させ、最大に伸張する（左写真2点）。

これらはとても大切です。そのことで筋膜も関節も良い状態を維持できていくのです。

2 ― 不良姿勢は普段のクセからも

不良姿勢は、発達の中でさまざまに生じ、間違った運動パターンや外傷・障害の原因になります。

過用症候群（無意識のうちに身についた動かしやすい運動方向への反復動作で、同じ筋肉や関節に繰り返し負荷が加わる、使いすぎの状態）や、姿勢の持続的収縮などが姿勢をさらに悪くしていき

CamScannerでスキャン

1. 赤ちゃんのとき、ベビーベッドや布団が壁際にありましたか？
2. 現在、横向きに寝ているときに、どちら側を下にしたほうが楽ですか？
3. 小さいときから髪の毛を左右どちらに分けていましたか？
4. 小さいときに座る際、あぐら座りでしたか？　割り座でしたか？
5. 横座りするとき、お尻の左側を床につけますか？　右側を床につけますか？
6. 椅子や便座から立つとき膝はくっつけたままですか？
7. バンザイするとき、両腕が耳より後ろにいきますか？
8. ショルダーバッグやトートバッグを左右どちらの肩に掛けますか？
9. 立っているときに、どちらの足に体重をかけるクセがありますか？
10. 椅子に座って足を組むとき、どちらの足を持ち上げますか？
11. 座って勉強や仕事をしているときや、スマホや携帯型ゲームをしているときに楽な姿勢は？
12. 靴底の外側あるいは内側がすり減っていませんか？

ます。

さらに、人生を振り返ったときの日常生活のちょっとしたクセ（上表）もさまざまな問題を引き起こします。

これら12項目のチェックをしてみましょう。

①赤ちゃんのとき、ベビーベッドや布団が壁際にありましたか？

親は、壁の反対側からしか赤ちゃんに接することができないため、赤ちゃんは壁を背にして親のほうに向くクセができます（次ページ右上写真）。ひどい場合は、下になった側の頭が「絶壁」になることもあります。

布団で川の字で寝ていたという場合も、お母さんとお父さんに挟まれた川の字なら、赤ちゃんは両方向に寝返りも促通されます。でも、赤ちゃん・お母さん・お父さんのような川の字だと、赤ちゃんはお母さんのほうに向くクセがついてしま

CamScannerでスキャン

います。お父さんが赤ちゃんに起こされるのを防いでいるのかもしれませんが、これは直したほうがいいですね。

②現在、横向きに寝ているときに、どちら側を下にしたほうが楽ですか？

右を下にしたほうが楽な人は、右の肩が前に出て、巻き込み肩になっているかもしれません（右下写真）。

左を下にして寝ると違和感があって、すぐに右を下にする姿勢に戻ってしまいます。普段からのスマホ巻き肩が影響しているかもしれません。

体格の大きな人は、重さによって上側の腕がからだの前を覆うようになり、左の肩が前に引かれ、反対に、左肩が巻き込み肩になっているかもしれません。

③小さいときから髪の毛を左右どちらに分けていましたか？

机の蛍光灯の位置や、食卓とテレビとの位置などによって、髪の分け目は自然と決まってきます。右分けであれば、左側は髪が邪魔になるため、必然的に右側に顔が向きやすくなります（左写真）。

CamScannerでスキャン

もしかしたら、食卓でその方向にテレビがあったのかもしれませんね。そして、大人になってからでも子どものときと同じ分け方であれば、自分の右側の人とは話がしやすいですが、左側の人とは頭ごとそちら側にからだをひねらなくてはならず、話がしにくいはずです。

右分けなら、車をバックさせるときも、からだを右に回し窓から顔を出してバックするかもしれませんね。映画館では、スクリーンに向かって左側の席を無意識に選ぶことになります。このような状態が続くことで、右側に向きやすい姿勢や運動パターンになってしまいます。

④小さいときに座る際、あぐら座りでしたか？　割り座でしたか？

あぐら座りをすると、股関節が外側に開きやすくなり、O脚になりやすくなります（右写真）。

割り座の場合は、股関節が内側に閉じやすくなりX脚になるかもしれません（中央写真）。

お姉さんがいる男の子の場合は、小さいときに割り座をしていた可能性もあるので、実際に座ってもらうことも大切です。

⑤横座りするとき、お尻の左側を床につけますか？　右側を床につけますか？

横座りは女性に多い座り方ですが、お尻の左側を床につけるほうが楽な

CamScannerでスキャン

ら、左の股関節は外側に開きやすくなり、右の股関節は内側に閉じやすくなります（18ページ左写真）。

これがクセになると、左膝はO脚気味になり、右膝はX脚気味になるかもしれません。そうなると、左足首はよく捻挫するようになり、右足は扁平足や外反母趾になったり、膝の内側に痛みが出る（鵞足炎）かもしれません。痛みに姿勢はかなり影響してくるのです。

⑥椅子や便座から立つとき膝はくっつけたままですか？

「女の子はお膝を開くとみっともないから、しっかり閉じてから立ちなさい」とお母さんに指導されたことがありませんか？

こういうクセで立ち上がることが多い女の子は内股になり、そういう人は立って膝をピンと伸ばすとO脚になることが多いです（右写真）。

⑦バンザイするとき、両腕が耳より後ろにいきますか？

バンザイをするとき、ねこ背になっている子は腕が耳の後ろまでいかなくなります。ねこ背がなく、胸を前に押し出して胸椎をしっかり伸ばすことができる子は、バンザイするときに両腕が耳より後ろにいけます（左写真2点）。

このねこ背が大人になっても直らないと、洗濯物を高いところに干すと

CamScannerでスキャン

きでさえ、両手が上がらず、腰を反らして代償することで腰痛になることもあります。

⑧ショルダーバッグやトートバッグを左右どちらの肩に掛けますか？

バッグを掛けるほうの肩が上がり、反対の肩が下がる傾向が強いです（右写真）。

いつもと逆に掛けると、掛けた側の肩が下がったままで、すぐいつもの側に掛け直してしまいます。「バランスを良くするためには、反対側にも掛けるようにしてね」と口だけで指導しても、なかなか上手くいかず、すぐ諦めることになります。

指導するときは、実際にその場で姿勢をチェックして、いつも掛けているほうと同じようにできているかを確認してください。できていなければ指導してあげてください。

⑨立っているときに、どちらの足に体重をかけるクセがありますか？

左足に体重をかけて右足を少し横か前に出して立つクセがある人は、左側の骨盤の位置が右側より高くなっていることが多いです（左写真）。そういう人は左膝は0脚気味になり、左足首を捻挫しやすくなります。

反対に、右膝は膝の外側が緊張し（腸脛靭帯炎）、膝の内側が引っ張ら

CamScannerでスキャン

れて痛みが出て（鵞足炎）、足は扁平足や外反母趾になりやすいです。

⑩椅子に座って足を組むとき、どちらの足を持ち上げますか？

持ち上げやすく、上げた膝が床に近づきやすい側の骨盤は、反対側よりも後ろに傾いて（後傾）います。また骨盤も反対側より位置が高くなります。歩くときには、前に振り出しやすい側の骨盤は反対側に比べて後傾しています。つまり、左足を組みやすい人は、歩くときも左足を前に振り出しやすくなります（右写真）。

人の進化の特徴として、歩いたり走ったりするときは、右手と左足、左手と右足を一緒に動かします。よって、左足を前に振り出しやすい人は、右手を大きく前に振り出しやすくなっています。また、こういう人は、立ったときにも左足に体重をかけていることが多いです。

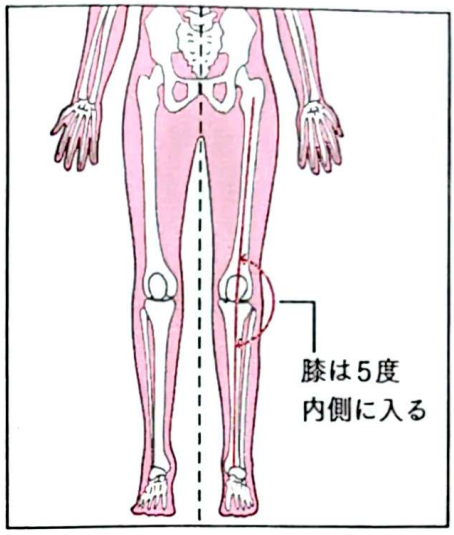
ちなみに、キリンは右手と右足、左手と左足が一緒に出ます。人が反対の手足が同調するのは、筋膜のつながりによる進化の証しです。

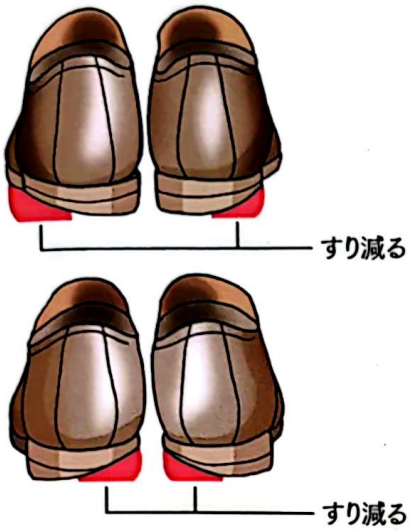
⑪座って勉強や仕事をしているときや、スマホや携帯型ゲームをしているときに楽な姿勢は？

ねこ背になっていませんか？（左写真）

頭が体より前に出て、あごが上がった姿勢になり、口が軽く開いていま

CamScannerでスキャン





せんか？

この姿勢は悪い姿勢の典型例ですが、本人はこれが楽な姿勢だと思っています。楽な姿勢は良い姿勢ではないことを自覚しないと駄目ですね。

ねこ背がひどくなると、首こり、肩こり、偏頭痛、腰痛、胃下垂、肺活量低下、うつ病などさまざまな不調が生じてきます。

きれいな背すじの通った姿勢は、常に大切なのですよ。

⑫靴底の外側あるいは内側がすり減っていませんか？

人は生まれたときはO脚です。1歳を過ぎ、歩けるようになるに従い、膝周りの筋力もついてきてO脚も直っていきます。正しい膝の形は、約5度だけX脚傾向になっています（右図）。しかし、日常の立ち方や歩き方のクセから、O脚の人は靴の外側がすり減り、X脚の人は靴の内側がすり減ってきます（左図2点）。

実際に靴を買うときは、何よりも靴底の形、これが重要です。靴を買うときは、靴底の形をチェックすることをお勧めします。

歩いている際、足を前に出したときに踵に体重がかかると内側に体重がかかり、足が床と垂直になると外側に体重がかかり、からだが前に行って足が後ろに来て踵が上がるとまた内側に体重がかかり、最後に蹴り出すと

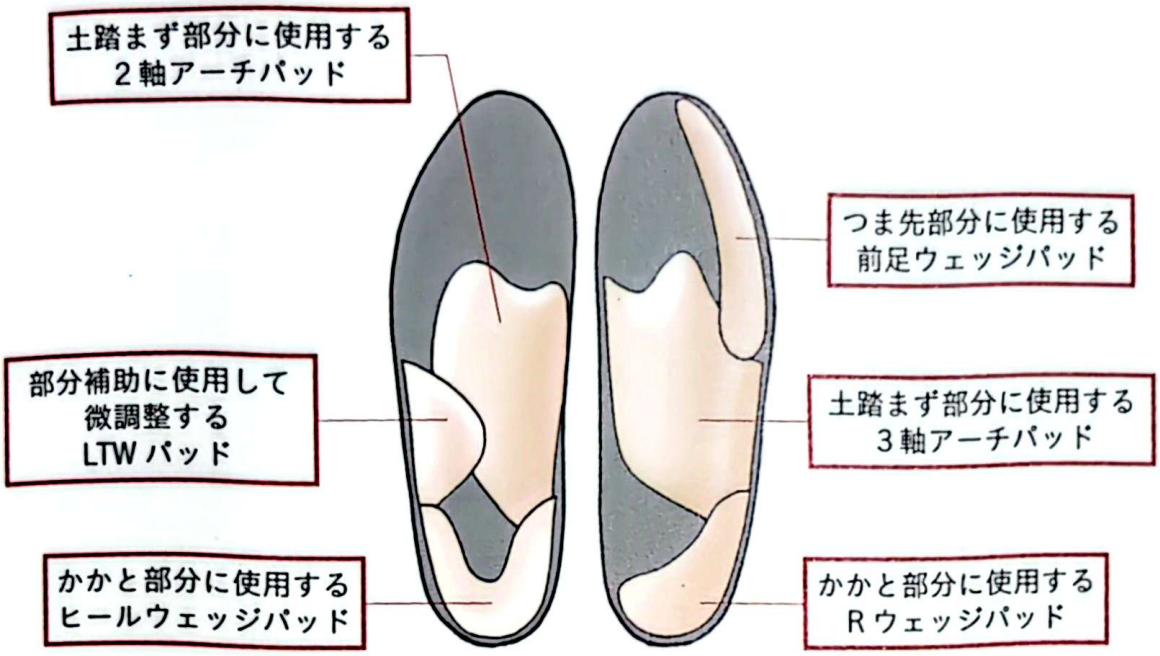
CamScannerでスキャン

きにやや不便になります（上図）。

その動きを維持するための感覚もいくつかあります（右図）。ジャンケーをパーにすることだけでなく、大股の歩幅をスムーズに踏むためだけ、足した感覚が重要になるからです。「感覚を使って、感を養う」、ちょっと格好いいですよね。

正しく立ち、正しく歩ける。これはからだ全体にいい影響を与えます。いくつになっても、元気でありたいことです。

最近よく聞く足底板（インソール）（次ページ図）を装着することで、痛みから歩き方を修正していくことも行います。



これら12項目で、思い当たる姿勢やクセはありましたか？

これまでの自分のクセを振り返ると、いろんなことが見えてくるのです。自分にとっては楽な姿勢でも、それは決して良い姿勢とはいえないのです。無意識にとっている楽な姿勢が、悪い姿勢へと変わっていくのです。自分では気がつかないクセが、年齢と共にからだの不調へとつながっていくのです。

そして、たまたま左足首を捻挫した、たまたま右膝が痛くなった、たまたま左肩がこりやすくなった、みなさん、こう思うことが多いのですが、でも、じつは「たまたま」ではなく、不良姿勢が原因で、からだの使い方にクセがついていることから生じることが多いのです。

寝違えやギックリ腰、骨折、手術の影響などで、関節から先に異常をきたすということもありますが、ほとんどは筋・筋膜のインバランスが姿勢を左右します。

ケガが筋膜をよじらせ、ねじらせて、また別のケガを生む。昔の捻挫や腱鞘炎が肩こりを、テニス肘やゴルフ肘が首こりを起こしうるのです。そして、さらに姿勢が悪くなる。この悪循環が続くことで、からだの不調がどんどん進行していくのです。

とくに、筋膜のインバランスは、ライフスタイルやスポーツ、趣

CamScannerでスキャン

味、ケガの既往などでさまざまに生じます。このインバランスが、頭痛、首こり、肩こり、ねこ背、頭部前方位姿勢、肺活量低下、腰痛、肉離れ、捻挫、扁平足、外反母趾、内臓障害などを生じさせます。

自律神経の働きからは、背骨の上のほうが丸まっていると喘息や狭心症に、背骨の中央あたりが丸まっていると胃下垂や胃酸過多（胸焼け）や十二指腸潰瘍に、腰が前に丸まっていると膀胱炎や便秘になりやすいこともありますので注意が必要ですね。

しかし、逆を言えば「姿勢を正せば不調も治せる」のです。

「筋膜をリリースする」→「全身の代謝が上がる」
→「血流とリンパの流れが良くなる」
→「活動に参加する筋の数と量が増える」
→「筋出力が上がり、持久力も上がる」
「エクササイズも加える」→「行動が俊敏になる」
→「細かな動作が上手になる」
→「運動のパフォーマンスが向上する」
→「日常生活活動も楽になっていく」
→「いくつになっても、元気に歩こう」

CamScannerでスキャン

つまり、「姿勢を正せば健やかな成長、穏やかな熟成が望める」のです。

今回、さまざまな筋膜リリースやエクササイズを紹介しますが、それを全部やらないといけない、ということではありません。自分のできることを少しずつ始め、少しでもできることを増やすことが大切です。無理せず、自分のペースで少しずつです。

CamScannerでスキャン

Chapter

3

姿勢チェック

CamScannerでスキャン